

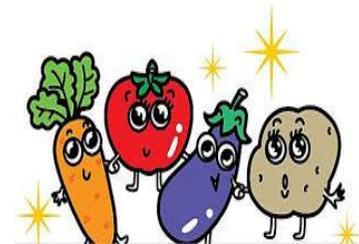
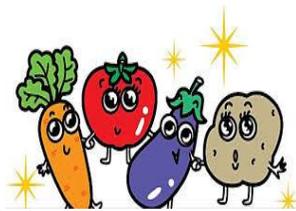
桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—110—9 月份

日期	星期	上午點心	下午點心	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果	奶類	熱量 (kcal)
9/1	三	草莓土司+午餐飲品+水果	什錦羹燴飯	1.8	0.4	0.3	0.5	0.5		216
9/2	四	肉絲炒麵	肉羹湯+午餐水果	0.6	0.6	0.4	0.8			133
9/3	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤	1	0.1		0.3	1	0.3	187
9/6	一	關東煮+水果	吻仔魚蛋炒飯	1.3	0.7	0.3	0.8	0.5		217
9/7	二	鍋燒意麵	黑糖豆花+水果	0.2	0.8	0.1	1	0.5		151.5
9/8	三	珍珠丸子+午餐飲品+水果	酸辣湯餃	1.2	1.5	0.2	0.6	0.5		258.5
9/9	四	廣東粥	馬鈴薯烘蛋+枸杞紅棗茶+ 午餐水果	1.4	1.3	0.3	0.8			239
9/10	五	日式照燒炒麵	水果拼盤	0.6	0.4	0.2	0.5	1		159.5
9/11	六	蘿蔔糕加蛋+豆漿	玉米濃湯+水果	1.5	1.4	0.1	0.8	0.5		278.5
9/13	一	鹹蛋瘦肉粥	竹筴腰果排骨湯+水果	1.1	1.2	0.3	1.1	0.5		254
9/14	二	味噌烏龍麵	蒸地瓜+鮮奶+水果	1.9	0.4	0.1	0.3	0.5	0.3	245
9/15	三	燒肉漢堡+午餐飲品	愛玉山粉圓+水果	1	0.9	0.1	0.8	0.5		206

9/16	四	蔬菜煎餅+麥茶+午餐水果	咖哩燴飯	3.1	0.7	0.3	1			322
9/17	五	什錦炒飯條	水果拼盤	0.7	0.3	0.3	0.5	1		161.5
9/20	一	中秋節彈性放假								
9/21	二	中秋節放假								
9/22	三	小餐包+午餐飲品+水果	麵線糊	1.2	0.3	0.2	0.6	0.5		168.5
9/23	四	海鮮粥	綠豆薏仁湯+午餐水果	1.6	0.3	0.3	0.3			155.5
9/24	五	奶香貝殼麵	水果拼盤	1.4	0.3	0.2	0.5	1		208
9/27	一	豆皮絞肉冬粉	餛飩湯+水果	0.9	0.8	0.2	0.6	0.5		185
9/28	二	鮮蔬烘蛋+枸杞紅棗茶+ 水果	翡翠炒飯	1.1	0.9	0.5	1	0.5		232
9/29	三	饅頭夾蛋+午餐飲品+水果	雞蓉玉米粥	2.5	0.8	0.1	0.8	0.5		303.5
9/30	四	陽春麵	黑糖珍珠鮮奶+午餐水果	1.1	0.4	0.3	0.3		0.2	152

◎為顧及幼兒身體健康，餐點皆由外包廠商營養師配膳供應。 ◎每日皆供應水果。 ◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

◎水果、蔬菜視季節調整變化。 ◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者，請事先知會老師



桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園午餐表—110—9 月份

日期	星期	午餐菜單						全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果	奶類	熱量 (kcal)
		麵食	肉醬義大利麵	黑胡椒帶骨肉排(加菜)	雙色花椰	南瓜濃湯	優酪乳							
9/1	三	麵食	肉醬義大利麵	黑胡椒帶骨肉排(加菜)	雙色花椰	南瓜濃湯	優酪乳	4.8	3.3	1.3	3		1	841
9/2	四	糙米飯	筍干燒肉	五彩蝦仁	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.8	2.3	2	3	1		753.5
9/3	五	小米飯	蜜汁雞丁	燴三菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	2.2	3.1			674.5
9/6	一	麥片飯	堅果干丁	雙菇滑蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	2.5	1.5	3.6			772
9/7	二	糙米飯	三杯雞	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.8	2	2	3			671
9/8	三	米食	沙茶豬肉燴飯	綜合滷味(加菜)	肉燥時蔬	香菇雞湯	鮮奶	4.5	2.8	2.3	3.1		1	812
9/9	四	糙米飯	紅燒魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果	5	2.5	1.8	3	1		777.5
9/10	五	蕎麥飯	壽喜燒	小瓜什錦	有機蔬菜	蓮藕湯		4.8	2	2.3	3			678.5
9/11	六	胚芽飯	南洋咖哩雞	塔香海帶根	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		5.3	1.8	2	3		0.2	709
9/13	一	五穀飯	照燒雞丁	虎皮銀芽	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露		5.5	2	2	3			720
9/14	二	糙米飯	滷肉燥	絲瓜芙蓉	有機蔬菜	鮮菇湯		4.5	2.2	2.5	3			677.5

9/15	三	麵食	客家版條湯	滷雞翅(加菜)	炒時蔬	芝麻包	優酪乳	5.5	2.5	1.5	3.3		1	848.5
9/16	四	糙米飯	醬炒魚丁	薯丁培根蛋	有機蔬菜	健康蔬菜湯	水果	4.8	2.5	1.5	3.4	1		774
9/17	五	芝麻飯	宮保雞丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	味噌湯		4.5	2.3	2	3.1			677
9/20	一	中秋節彈性放假												
9/21	二	中秋節放假												
9/22	三	米食	夏威夷炒飯	和風蔬菜煮	黑胡椒毛豆莢 (加菜)	黃瓜魚丸湯	鮮奶	4.5	3.3	2	3	0.2	1	849.5
9/23	四	糙米飯	鹹水雞	茶碗蒸	有機蔬菜	玉米條湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.5	1		741
9/24	五	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐	有機蔬菜	白菜金菇湯		4.8	2.5	1.5	3			696
9/27	一	紫米飯	香菇素香	蕃茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜QQ湯		4.8	2.5	1.5	3.1			700.5
9/28	二	糙米飯	貴妃燒雞	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	牛蒡養生湯		4.8	2	2.3	3			678.5
9/29	三	麵食	日式炒烏龍	老皮嫩肉(加菜)	炒時蔬	關東煮	優酪乳	4.5	2.8	2	3		1	800
9/30	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米肉末	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	5	2.5	1.8	3	1		777.5

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

